

NIEUWSBRIEF



**ANBO PCOB Afdeling Haren – Eelde e.o.
Nummer 296
april 2025**



**Op D.V.16 april hebben we een uitstapje
Naar o.a het Zeemuseum te Vledder
Zie bladzijde 8**



Samen van waarde ook in de toekomst

Zelfstandig leven en uw eigen gekozen leefwijze voortzetten. Zorgorganisatie NNCZ is er voor inwoners van Haren en omgeving die aangeven ondersteuning en zorg nodig te hebben. In woonzorgcentrum De Zonnehof en serviceflat Maarwold of bij u thuis in de vorm van wijkverpleging en/of huishoudelijke hulp. Ook als u geen hulpvraag heeft, bent u van harte welkom. Geniet van een warme maaltijd of een verfrissend drankje in een van onze gastvrije recreatieruimtes of doe mee aan diverse activiteiten. Iedereen is welkom!

www.nncz.nl | klantadvies@nncz.nl | 0800 7076



Ontdek wat de NNCZ doet in wijken en dorpen, bijvoorbeeld met ons initiatief Zam-Sam, virtuele tours door onze woonzorgcentra en meer... Ook als het je leuk lijkt om bij ons te komen werken, ontmoeten we je graag!

wonen ■ welzijn ■ (thuis)zorg ■ behandeling

VAN DE VOORZITTER

Het is u vast opgevallen hoe sommige fracties van de coalitie kneuterig omgingen met de motie van Eerdmans. Het getuigt van weinig visie en is niet te begrijpen. Het zijn onrustige tijden op het wereldtoneel. De EU neemt verantwoordelijkheid voor onze waarde, vrede en veiligheid. Met het plan ReArm Europa wil onze regering zijn handen daar van aftrekken. Gelukkig heeft minister-president Schoof de coalitie kunnen overtuigen en vrij ‘mandaat’ gekregen om naar Brussel te gaan voor overleg.

Het deed mij denken aan de jaren zestig toen meester G.B.J. Hiltermann als rechts -liberaal journalist, indoloog en politiek commentator op de radio zijn visie gaf met: ‘de toestand in de wereld’. Zowel bij mijn ouders en schoonouders volgde na de uitzending in de huiskamer een discussie. Daarvan is me één ding altijd bijgebleven. Mijn schoonvader vertelde dat de regering nooit op defensie mocht bezuinigen. De veiligheid van ons land stond voorop. Hij kon het weten, was net getrouwd, maar werd opgeroepen als dienstplichtig militair.

Wat ook niet te begrijpen valt is dat er in deze veertigdagentijd zoveel onrust in de wereld is. Juist in deze tijd waarin bezinning en omzien naar elkaar zo belangrijk is. Jezus is ons voorbeeld. Dat lezen we in Lucas 4 over zijn verblijf in de woestijn en uitgedaagd wordt door de duivel. Jezus die het kwaad weerstaat. Lucas wil ons laten zien dat in Jezus en met Hem Gods

nieuwe wereld zichtbaar wordt. Christus is het symbool van hoop, van vertrouwen. Misschien nog wel meer door de weg die Hij gegaan is en waar wij de komende tijd bij stilstaan: het pad van lijden en sterven. Het is geen goedkoop teken. Uiteindelijk liep Jezus' weg uit op de Opstanding, op hoe God inbreekt in onze werkelijkheid: het recht van de sterkste bleek toen niet te tellen. Rechtvaardigheid en trouw hadden het laatste woord.

Het goede doen heeft er ook mee te maken, met ervoor te zorgen, dat mensen tot hun recht komen, menswaardig kunnen leven, niet uitgebuit worden of als slaaf worden behandeld. Het goed doen is niet altijd gemakkelijk, want vaak zitten er twee kanten aan een zaak. Het heeft ook te maken met dapperheid. Bij dat dapper inzetten is er de Geest die ons aanblaast, inspireert, bemoedigt. Jezus was vervuld van de heilige Geest, een nieuwe tijd begon. Dat wij in die kracht, het kwade weerstaan, en het goede doen. Dat is onze opdracht in de veertigdagen tijd.

Een bezinningsmoment

We denken aan onze leden die het moeilijk hebben vanwege ziekte of andere omstandigheden. We bidden voor onze leden maar ook voor de wereld, waarin mensen gekweld en onderdrukt worden, door oorlog en geweld. Heer, wees hun nabij.

Nieuwe leden

Maar liefst drie nieuwe leden hebben zich aangemeld! Wat zijn we daar blij mee en dankbaar voor! We hopen dat u zich snel thuis voelt bij onze afdeling. PCOB-

ANBO zet zich in op landelijk niveau voor onze belangen!

De nieuwe leden zijn:

Ina de Graaf- Ligthart, Heide en Watersteeg 23, Haren
Jan Kuks en Wilma Weenink, Zonnebloemweg 29,
Paterswolde

Ledenbijeenkomst 19 maart

Op 19 maart is de jaarvergadering gehouden. Over het jaarverslag waren geen op- of aanmerkingen. Bedankt Nico voor een prachtig jaarverslag!

De kascontrole is uitgevoerd door Tinie Eikelenboom en Jan Kamphuis.

Tinie heeft verslag gedaan. Ze complimenteerde de penningmeester met het zeer zorgvuldig en nauwkeurig overzicht. De leden hebben de penningmeester décharge verleend. De leden applaudisseerden als dank!

Jan Kamphuis en Hanny Werkman zullen het komend jaar de kascontrole uitvoeren.

Willie Joosten heeft ons wat wijzer gemaakt wat betreft vlinders en insecten. De leden werden meegenomen in haar verhaal. Het blijkt dat een groot deel van de vlinders en insecten zijn verdwenen. Ze benadrukte hoe belangrijk het is voor de natuur om er voor biodiversiteit te zorgen. Willie is haar hele leven met de natuur bezig geweest en heeft daar ook in gewerkt.

Tenslotte

Op de bestuursvergadering las Henk Buist het gedicht van Wim Houtman voor, dat ik u graag wil meegeven.

Hier is mijn hart, Heer

Nu dan – keer terug tot Mij met heel je hart, zegt de Heer.

Mijn hart, dat vreugde vindt in U, dat U wil loven.

Mijn hart, dat overstelpt wordt door verdriet, dag aan dag.

Mijn hart, waarvan U de geheimen en verlangens kent.

Mijn hart, vol van angst, onrustig, vol van zorgen.

Mijn bonzend hart, dat tekeer gaat, ik kan het wel uitschreeuwen soms.

Mijn hart, dat op U vertrouwt en uw nabijheid zoekt.

Mijn hart, dat dansen wil en springen en naar hartenlust genieten.

Mijn hart, onbetrouwbaar, onverbeterlijk, diep als de afgrond is het hart van de mens.

Mijn hart, een keer te veel gebroken, tot in het diepst gewond,

mijn niet te stelpen bloedend hart.

Mijn hart, waarin ik al uw woorden bewaar, dat rust vindt bij U.

Hier is mijn hart, Heer, hier is mijn leven.

Laat mij zo deze veertig dagen tellen dat wijsheid mijn hart vervult.

En laat dan een engel komen, opdat van mijn moede hart,

de steen wordt weggenomen.

Dat wens ik allen toe in de komende tijd.

Met vriendelijke groeten mede namens de andere bestuursleden.

Hilda Blanksma-Koster

Programma seizoen 2024/2025

De ledenbijeenkomsten worden gehouden in Ons Centrum, Kerkstraat. aanvang 14.30 uur

16 april: Uitstapje naar Vledder, Doldersum en Ruinen.

Zie voor verdere gegevens bladzijde 8

En dan extra in de zomermaanden willen we ontmoetingsmiddagen organiseren op de volgende data:

21 mei 2025

18 juni 2025

16 juli 2025 en

20 augustus 2025

Nadere informatie komt in de volgende nieuwsbrieven.

Uitstapje voor onze leden op 16 april 2025

We hebben een leuk uitstapje voor u uitgezocht:

Zeemuseum Miramar in Vledder.

Er wordt een rondleiding verzorgd en we gaan hier koffie of thee drinken met een traktatie.

Vanuit Vledder vertrekken we naar Doldersum, hier gaan we een demonstratie schapendrijven meemaken.

Omstreeks 18.00 uur staat voor ons een 3 gangen menu klaar in Ruinen.

Vertrek vanaf de Gorechtkerk Haren om 13.00 uur.

Vanaf Eelde bij de Dorpskerk om 13.15 uur.

Aankomst Haren: rond 20.30 uur.

Voor dit uitstapje vragen we een eigen bijdrage van € 45.—p.p. (excl. drankjes tijdens het diner)

Mocht dit problemen geven neemt u dan contact op met een van de bestuursleden.

U kunt dit bedrag overmaken aan ANBO-PCOB afd. Haren IBAN: NL54 RABO 0112 2630 03

Betalen is aanmelden. **Opgeven voor 1 april 2025**

Als u vanaf Eelde wilt vertrekken graag dit aangeven bij het aanmelden.

Op dit moment zijn er te weinig aanmeldingen, als u meewilt met het uitstapje geef u dan zo spoedig mogelijk op.

Tel. Hilda Blanksma 06-51292161

Tel. Lienke Westerhof: 06- 13274291



literatuur, geschiedenis, filosofie,
kinderboeken, reisboeken, poëzie, spanning,
Engelse literatuur, gezondheid, kookboeken,
theologie, regionale uitgaven, spelletjes,
puzzels en nog veel meer!

info@boomker.nl | www.boomker.nl | 050 5344013
Raadhuisplein 7, 9751 AM Haren



Feenstra
MAKELAARS

Makelaardij voor de gemeenten Groningen, Haren,
Tynaarlo, Noordenveld en Hoogezaand

VERKOPEN

TAXATIE OG

VERZEKERINGEN

AANKOPEN

VERHUUR

HYPOTHEKEN

CHRISTELIJKE BEGRAFENISONDERNEMING DE MEERWAARDE
Alleen begravenissen / geen crematies



Het verzorgingsgebied is Groningen, Drenthe en op verzoek elders.
Belangrijk: Wij verzorgen de begrafenis ongeacht waar u verzekerd bent!

Maak vrijblijvend een afspraak voor o.a. het laatste wensenformulier

Nu regelen geeft rust!

www.de-meerwaarde.nl
uitvaart@de-meerwaarde.nl

Uw uitvaartbegeleider vanaf het overlijden van uw dierbare!

Douwe Jan Moesker

Melden bij overlijden 06-54248024 | 24h

Nico in gesprek met Eltje en Jitske Vrieling.



Na Haren, Eelde-Paterswolde, Groningen, Noordlaren en Onnen is nu Glimmen aan de beurt. Kijkend op de alfabetische ledenlijst zie ik bijna aan het eind de naam Vrieling staan. Via de telefoon maak ik een afspraak voor een interview. Ik krijg Eltje Vrieling aan de lijn, een man die veel en graag praat. Waarschijnlijk hoef ik hem niet veel vragen te stellen!? Op een mooie zaterdagmiddag fiets ik in de richting van Glimmen. Onderweg zie ik grote posters waarop duidelijk wordt

gemaakt dat men in Glimmen niet gediend is van de komst van de F-35 straaljagers.

Ik stap van mijn fiets bij een mooie boerderij aan de Rijksstraatweg. Ik bel aan en de deur wordt geopend door de heer des huizes. Al gauw blijkt dat zijn gehoor niet altijd optimaal werkt. Gelukkig herken ik het probleem van Eltje omdat ikzelf ook niet altijd de goede woorden hoor.

Wanneer ik de woonkamer binnenkom, maak ik kennis met zijn echtgenote Jitske. Omdat Eltje – ondanks zijn gehoorapparaat - niet alles duidelijk hoort, wijst hij mij een stoel aan naast die van hem. Aha, zoiets is tot wederzijds voordeel! Al gauw gaat het gesprek over het slechte gehoor van ons beiden. We herkennen bij elkaar de problemen, bijvoorbeeld zondags na de dienst koffiedrinken. Allebei gaan we dan op zoek naar een rustig plekje.

Eltje z'n leeftijd zit midden tussen de 80 en de 90 en de leeftijd van Jitske rijmt op prachtig. Het moet gezegd, maar deze



mensen zien er nog vitaal en energiek uit voor hun leeftijd! Eltje had vroeger timmerman willen worden samen met een jongen van Venema, maar toen die vertrok, vertrok ook zijn animo voor dit beroep. Hij had en heeft groene vingers! In 1961 heeft hij 6 maand in Duitsland gewerkt en van 1964 tot 1967 was hij in Ierland te vinden om onderwijs te geven in het kweken van planten en struiken/bomen. Nog steeds kan hij goed Engels spreken.

Even later kwam hij – onder “valse” voorwendselen - met zijn huidige vrouw in contact: Hij mocht viooltjes brengen naar het adres van Jitske! Eltje en Jitske kregen 4 dochters en zijn ze nu de trotse opa en oma van 5 kleinkinderen. Eerst werkte Eltje bij de boomkwekerij “De Bonte Hoek”, waar hij chef was. In 1985 begon hij voor zichzelf met zijn eigen boomkwekerij Vrieling. De boerderij waar hij nu woont, was tegelijk de plek waar het bedrijf gevestigd was. De boerderij was van een oom en tante van Eltje en die wilden graag dat er ook weer een Vrieling kwam te wonen. Eltje specialiseerde zich in het kweken van buxus struiken en beukenbomen.



Jitske haar wieg stond in Sellingen en ging later in de kinderopvang werken in Rotterdam. Nog steeds is ze een bezige bij. Tot voor kort was ze actief in de vrouwenvereniging “Vrouwen van nu”, maar ook is ze koster in de PKN kerk in Glimmen en verzorgt daar de bloemen.

Na afloop van het interview neemt Eltje me mee naar de schuur en vertelt vol passie over de verbouw van de schuur en het huis. Ook de tuin is een kijkje waard. Van oude cement dakpannen heeft hij een

muurtje met een boogpoort gemaakt. Ergens in de tuin staat nog iets ingepakt. Het blijkt een bananenboom te zijn die als het weer warmer wordt, ontdaan kan worden van de bescherming tegen de kou.

Hoewel Eltje en Jitske een aardige leeftijd hebben, geven ze de indruk dat ze oud zijn. Bij deze mensen op bezoek gaan, is beslist geen straf. Het was volop genieten voor mij. Eltje en Jitske, hartelijk bedankt voor dit gesprek het ga jullie goed!



niet

heel
en

VAN

HET BESTUUR Vastgestelde data 2025

Inleverdata voor kopij	Data bezorging nieuwsbrief en Magazine
19 mei	22/23 mei
23 juni	26/27 juni
25 augustus	28/29 augustus
29 september	2/3 oktober
8 december	11/12 december

Data ledenmiddagen	Data bestuursvergaderingen elke 2^e dinsdag van de maand
16 april: busreis	8 april
	12 augustus
17 september	9 september
15 oktober	14 oktober
19 november	11 november
17 december (Kerstviering	9 december

In de zomer de volgende ontmoetingsdagen

21 mei
18 juni
16 juli
20 augustus



Haren-Eelde ledenpaskorting *Deze kortingen op vertoon van de PCOB ledenpas gelden **niet** met terugwerkende kracht. Graag de ledenpas tonen **vóór** de afrekening. Een andere spelregel is dat er geen korting wordt gegeven bovenop korting bij aanbiedingen, acties en opruiming.*

Autoservice Haren, Felland Noord 8. 5 % korting op onderhoud en reparatie. Tel. 050-5344813
<https://www.autoserviceharen.nl>

Boomker Boeken +, Raadhuisplein 7. 5% korting op wenskaarten, Engelse boeken en non-books (cadeauartikelen).
 Tel. 050-5344013 www.boomker.nl

Digno Computers, Rijksstraatweg 132. Hulp aan huis? Nu met extra korting voor leden: €80,- i.p.v. €95,- voor 120 min. Hulp aan huis. Vraag naar de voorwaarden: Bel of mail info@digno.nl www.digno.nl Tel. 050-5349965

Discus Ekkelkamp, Rijksstraatweg 135. 10% korting op tuin- en dierartikelen. Tel. 050-5350215
<http://www.discus.nl/discus-ekkelkamp-haren.html>

Fietsshop Haren, Meerweg 17. 10 % korting op accessoires. Tel. 050-5344657 www.fietsshopharen.nl

Homan Slapen, Rijksstraatweg 167. Bij aankoop matras gratis donzen kussen 65 % Vorsa. Tel. 050-5344235
<https://homanslapen.nl>

Hans Joling Schilderwerken, Felland Noord 6. 10% korting op materiaal; €20,- extra korting winterschilder per project. Tel. 050-5349990 www.hansjoling.nl

Jacob Haren, Meerweg 13. 5 % korting op alle artikelen. Tel. 050-5348222 www.jacobmode.nl

Kapsalon "Marian", Kerkstraat 41. 30% korting op alle producten (geldt niet voor acties). Tel. 050-5347271
www.kapsalonmarian.nl

Marcel Kuipers Bloembinderij, De Brinken 7. 10 % korting op alle bloemen en planten. Tel. 050-5341261
www.bloemistgroningen.nl

Miller & Canefield Lingerie, Rijksstraatweg 150. 10 %
korting op alle artikelen. Tel. 050-5345278
www.millercanefield.nl/haren

Pearle Opticiens, Brinkhorst 21. Bij gratis onderhoudsbeurt
voor uw bril, krijgt u een brilspray cadeau. Tel. 050-5370226
<https://www.pearle.nl>

Roede Vloeren en Interieur, Rijksstraatweg 134. 10 %
korting op materiaal bij aankoop vanaf 50 m2 vloer. Vraag naar
de voorwaarden. Tel. 050-5340973 www.roedevloeren.nl

Scootmobielwinkel Haren, Felland 7B. Bij aankoop van een
nieuwe of gebruikte scootmobiel krijgt u 50% korting op een
accessoire naar keuze. Bijvoorbeeld: Stokhouder, windscherm,
rollatorhouder, beenhoes, opbergkoffer, grote
boodschappenmand achterzijde. Tel. 050-3053383
www.scootmobielwinkelharen.nl

TIB bv, installatie en onderhoud, Felland Noord 1A. 10 %
korting op geleverd materiaal (niet op montage kosten). Geldt
niet bij offerte. Tel. 050-5349902 www.tib.nl

Phone House Haren, Rijksstraatweg 193. 10 % korting op
accessoires. Tel. 050-5350322
www.phonehouse.nl/winkel-detail/haren

Unistee Makelaars, Kromme Elleboog 44. 10 % korting bij
aankoop- en verkoopopdracht. Tel. 050-5352020
www.unistee.nl

Wereldwinkel, Hortuslaan 4. Korting 10 % (niet op
foodartikelen, boeken en kaarten). Tel. 050-5348403
www.wereldwinkelharen.nl

Kruidenier Wolters Haren, Meerweg 42. Wisselende
aanbiedingen. Tel. 050-5350096
<https://www.kruidenierwolters.nl>



www.tib.nl

■ TOTAAL-INSTALLATEURS ■

Felland Noord 1a - HAREN - (050) 534 99 02

DIGNO computers

Computers • Software • Reparaties • Netwerken



Rijksstraatweg 132 • 9752 BL Haren • Tel.: 050-5349965 • info@digno.nl • www.digno.nl

WAT KAN DE HAREN VOOR U BETEKENEN?

Hulp bij belastingpapieren

Wim Spiering, Anjerlaan 53, tel. 5345098

Degenen die in aanmerking komen voor het laten invullen van de belastingen, hebben een inkomen van ten hoogste € 40.000 (voor alleenstaanden) of € 55.000 (voor echtparen). Uw bijdrage hiervoor is voor het komende jaar 20 euro.

LIEF EN LEED COMMISSIE:

COÖRDINATIE: Hilda Blanksma, tel 050- 5350259 Assistentie wordt verleend door **Ellen Niewold**, tel 06-29577 002, **Annet Werkman**, tel 5348525 en **Lienke Westerhof** (tel. 5345731) Mocht u van een medelid weten die vanwege ziekte of anderszins aandacht verdient dan graag een berichtje naar Hilda. Ook bij overlijden horen we dat graag, zodat we kunnen meeleven.

STICHTING VERVOER VOOR OUDEREN HAREN

Aanvragen voor vervoer op werkdagen tenminste 1 werkdag van tevoren, tussen 09.00 en 13.00 uur op telefoon 06-23107753
Een retourrit van uw adres in Haren naar de ledenbijeenkomst in Ons Centrum kost € 4.-. Voor bezoek aan de ledenbijeenkomst kunt u dit bedrag terugontvangen van onze penningmeester.

Belbus EELDE

www.belbuseelde.nl

taxi bestellen? Bel 06 83 09 07 38

u kunt bellen van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur
Kosten naar Ons Centrum is 2.80 euro per rit

Voor bezoek aan de ledenbijeenkomst kunt u dit bedrag terugontvangen van onze penningmeester

BEZORGING NIEUWSBRIEF

Algemene leiding: Henk Buist Warmoezerij 23, 9753 CB Haren, tel. 5346743; e-mailadres: habuist@ziggo.nl.

Assistentie: Jan Postmus, Middelhorsterweg 11, tel 5349179.

Voor al uw vragen betreffende WMO, gezondheid en zorg etc. kunt u zoeken op wij.groningen.nl en zoek het Wij team Haren (geldt ook voor: Onnen, Glimmen en Noordlaren) door uw postcode in te voeren. of u belt naar tel. 050 367 48 84.

Voor vragen over mantelzorg ondersteuning, financiën en administratie etc. kunt u iedere woensdagmiddag van 14.00 – 15.30 uur terecht bij Humanitas in de Harense Forum bibliotheek. of telefonisch via 3126000

Rijbewijskeuring 75+

GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURING SENIOREN IN HAREN e.o.

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij de RijbewijskeuringsArts. Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: **036-7200911**.

Zelf een datum reserveren kan via de website: www.rijbewijskeuringsarts.nl.

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E € 47,50, voor u als PCOB lid.

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Deze is verkrijgbaar bij de gemeente of via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met uw DigiD).

U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring (al of niet digitaal) naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voordat u de papieren die de arts moet invullen thuisgestuurd krijgt van het CBR (per post of via de mail).

De verwerking en beoordeling door het CBR kan enkele maanden in beslag nemen. Geadviseerd wordt om ruim van tevoren een afspraak te maken voor de keuring.

Ledenadministratie.

Bij verhuizing, aanmelding als lid of bij opzegging graag uw gegevens schriftelijk of per e-mail sturen naar de ledenadministrateur Hans Beeftink, hansbeeftink@outlook.com, Lagelandsterweg 2, 9623PC Lageland

Kent u de Christelijke Bibliotheek voor Blinden en Slechtzienden (CBB)?

De CBB zet zich al ruim 100 jaar in voor mensen met een leesbeperking vanwege blind - of slechtziendheid, motorische of cognitieve beperkingen. De missie van de CBB is iedereen met een leesbeperking volop deel te laten nemen aan de maatschappij. Daarvoor stelt zij lectuur beschikbaar in passende leesvormen, zoals braille, grootletter, digitaal en audio.

Lectuur voor iedereen

De CBB is van een bibliotheek uitgegroeid tot een innovatieve organisatie, die gespecialiseerd is in het toegankelijk maken van lectuur en informatie voor iedereen met een leesbeperking. Voor de Bibliotheekservice Passend Lezen (BPL) produceert de CBB lectuur en informatie in braille, grootletter, audio, reliëf en digitale vormen. Bij BPL is een enorme collectie aan lectuur in passende leesvormen beschikbaar. De CBB heeft ook een eigen collectie van christelijke lectuur, kranten, tijdschriften, Bijbels, enzovoort. De lectuur wordt ingelezen door ruim 200 vrijwilligers in de studio's in Ermelo en Sneek.

Nieuwe ontwikkeling

De laatste ontwikkeling van de CBB is de Basis Audio Speler (BAS). Met deze speler kan op een heel eenvoudige manier alle lectuur in gesproken vorm worden beluisterd. Men plaatst een afspelkaart in de speler en via een QR-code wordt het boek of de krant gestreamd en afgespeeld. Zo kan ook de collectie van BPL worden beluisterd met BAS. BAS is te huur bij de CBB.

Meer weten?

Kijk op de website van de CBB: www.cbb.nl

Interessante activiteiten in de Forumbibliotheek Haren

Wekelijks kunnen mensen terecht in de bibliotheek van Haren voor meer dan alleen boeken en dvd's. Zo is er veel te doen rondom persoonlijke ontwikkeling en zijn er altijd medewerkers bereid te helpen bij allerlei vraagstukken zoals bijvoorbeeld digitale vaardigheden.

Hieronder ziet u een overzicht van alle gratis hulp- en spreekuren in de bibliotheek. U hoeft niet lid te zijn en vaak kunt u ook zonder afspraak op de aangegeven momenten langskomen.

Klik & Tik	Dinsdag 10:00 – 12:00 uur	Een basisvaardigheden computercursus, waar bij mensen dingen leren zoals het opstarten van de computer en het gebruik van toetsenbord en muis. Maar ook hoe je e-mail verstuurt, informatie opzoekt, online een aankoop doet of een reis boekt. En sociale media, zoals Facebook, Skype en WhatsApp komen aan bod. Iemand kan op elk moment en gewenst niveau in- en uitstappen.
Informatiepunt Digitale Overheid (IDO)	Woensdag 14:00-16:00 uur	Bij het <u>IDO</u> helpen medewerkers je met vragen over het regelen van zaken met de digitale overheid. Zij laten je zien hoe je via een website bij de juiste informatie terecht komen. Op deze manier kunnen ze helpen met bijvoorbeeld het aanvragen van toeslagen of studiefinanciering of bij het maken van een afspraak bij de gemeente.
Digitaal inloopspreekuur: Eerste hulp bij smartphones, tablets en computers	Maandag 14.00-16.00 uur	Kunnen mensen terecht met vragen over de computer, tablet, smartphone en e-reader. Bijvoorbeeld hulp bij het downloaden van een nieuwe app op de smartphone of foto's overzetten op de computer.
Spelochtend BreinBieb	Elke 1e dinsdag van de maand 10:15 – 11:30	BreinBieb beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten: van leuke thema's zoals begrijpen en het 'fit houden' van het geheugen tot serieuze onderwerpen zoals dementie en mantelzorg. Je vindt er boeken en spelletjes voor het activeren en fit houden van het geheugen.

Kijk voor nog meer informatie op de website van Forum Haren: <https://forum.nl/haren>



PROGRAMMA APRIL

Wekelijkse vaste activiteiten in 't Clockhuys, tenzij anders vermeld:

Maandag van 10:00 - 12:00 uur

Creative Club

Maandag van 13:30 - 14:30 uur

Koffie in 't Clockhuys

Dinsdag van 10:00 - 12:00 uur

Koffie bij Bistro Heerlijk

Vrijdag van 10:00 - 12:00 uur

Handwerk Club

Maandag 31 maart 15:00 - 16:30 uur

Mind & Fit

Eigen bijdrage €5,00

Locatie: Westerholm

Dinsdag 1 april 13:30 - 15:00 uur

Digicafé

Locatie: Pickwick, Clockhuys

Dinsdag 8 april 13:30 - 15:00 uur

Themamiddag: Rondje Groningen

Locatie: Pickwick, Clockhuys

Vrijdag 11 april 13:30 - 15:00 uur

Dans op recept

Eigen bijdrage €3

Locatie: Zaal, Clockhuys

Zaterdag 12 april vanaf 10:30 uur

Uitstap naar vesting Oude schans

Kosten €10 eigen bijdrage + kosten op locatie

Opgave verplicht bij coördinator

Maandag 14 april 13:30 - 14:30 uur

Quizmiddag: Koninklijk huis

Locatie: Pickwick, Clockhuys

Maandag 14 april 15:00 - 16:30 uur

Mind & Fit

Eigen bijdrage €5

Locatie: Westerholm

Dinsdag 15 april 13:30 - 15:00 uur

Digicafé

Locatie: Pickwick, Clockhuys

Vrijdag 18 april gesloten wegens Goede Vrijdag

Maandag 21 april gesloten wegens Pasen

Dinsdag 22 april 13:30 - 16:30 uur

Informatiebijeenkomst bescherming privacy en persoonsgegevens

Locatie: Zaal, Clockhuys

Vrijdag 25 april 13:30 - 14:30 uur

Dans op Recept

Eigen bijdrage: €3

Locatie: Zaal, Clockhuys

Vrijdag 5 april 15:30 - 17:00 uur

Discussie Club

Met Hein Bloemink en Michiel Verbeek

Locatie: Dickensroom

Zondag 27 april vanaf 10:30 uur

Uitstap: Pannenkoeken eten

kosten: €5 en kosten op locatie

Opgave verplicht bij coördinator

Maandag 28 april 13:30 - 14:30 uur

Spelletjesmiddag

Locatie: Pickwick, Clockhuys

Maandag 28 april 15:00 - 16:30 uur

Mind en Fit

Locatie: Westerholm

Dinsdag 29 april 13:30 - 15:00 uur

Lezing Prof Claudine Lamothe over bewegen

Locatie: Zaal, Clockhuys

Uw lijden, mijn redding

De kus brandt na als open wond
Door vriend en mens verlaten
Uw bloed drupt op de kille grond
Voor mensen die U haatten

Uw lichaam vol geronnen bloed
Uw hoofd zo fors geschonden
Het kruis dat U nu dragen moet
Het hout drukt op Uw wonden

Als moordenaar gelijkgesteld
Omringd door de soldaten
Daar waar een erge dorst U kwelt
Door mens en God verlaten

Daar waar door al het lijden heen
Uw liefde is verschenen
Mijn zonden, door gena alleen
Voor altijd zijn verdwenen

Thea den Hoed Bokkers



Darmen ‘praten’ met je hersenen, wat voor invloed heeft eten op je brein?

Goede vraag! In deze rubriek gaat **Plusonline** op zoek naar het antwoord op veelgestelde vragen. Deze keer: "Eet ik gezond en vezelrijk, dan voel ik me niet alleen fysiek maar ook mentaal beter. Ik heb minder last van mijn buik en ben opgewekter. Nu las ik dat je darmen ‘praten’ met je hersenen en andersom. Verklaart dit mijn betere humeur of is dat suggestief?"

Voedingsdeskundige Yneke Kootstra geeft antwoord:

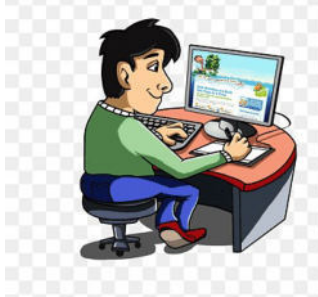
Wanneer je zenuwachtig bent, gaan je darmen rommelen en verliefdheid voel je als vlinders in je buik. Spanning voor een wedstrijd maakt dat je wat vaker het toilet wilt bezoeken. Het lijkt dan ook duidelijk dat je hersenen praten met je darmen en omgekeerd. Er is 24 uur per dag communicatie tussen je darmen en je hersenen. Daar merk je niets van want het is communicatie tussen het autonome zenuwstelsel en het eigen zenuwstelsel van je darmen. Die versturen niet alleen signalen via de zenuwen maar er gaan ook signaalstoffen naar de hersenen en omgekeerd.

Het darmmicrobioom – de bacteriën in je darmen – speelt hierin een belangrijke rol. De samenstelling van je darmmicrobioom verschilt van persoon tot persoon en wordt beïnvloed door wat je eet maar ook door andere leefstijlfactoren zoals beweging, stress en roken. Een gezonde leefstijl resulteert in een gezond darmmicrobioom. Dit heeft effect op de vatbaarheid voor ziekten. In een gezond darmmicrobioom zitten namelijk veel goede bacteriën die een gunstig effect hebben op de darmwand.

Lees verder op www.plusonline.nl/gezondheid

Gezocht: WEBMASTER

Iemand die het leuk vindt om onze afdelings-website bij te houden (bijvoorbeeld het toevoegen van nieuwe berichten/informatie op de site).



Nieuwsgierig?

Ga dan naar ANBO-PCOB.nl

Afdelingen.....Provincie Groningen.....Haren

Er is een handleiding beschikbaar voor de webmaster.

Ook als u iemand kent die misschien dit leuk vindt om te doen (ook al is hij of zij geen lid) geef dat dan a.u.b. door aan:

Nico Oudman

Tel. 06 – 47 34 91 40

E-mail: enoudman@gmail.com



HANS JOLING
SCHILDERWERKEN



OPDRACHTGEVER EN AANNEEMER
DE EIGENDELIJKE VERANTWOORDELIJKE
VOOR DE VERVOLLENDE WERKzaamheden

VOOR NET DAT BEETJE EXTRA

SCHILDERWERKEN BEGLAZINGEN WANDAFWERKING

Felland-Noord 6, 9753 TB Haren • (050) 534 99 90 • www.hansjoling.nl • info@hansjoling.nl



Venema
bouwbedrijf

Tel. 050 - 406 12 01



ZINN

Waardevolle ontmoetingen.
Samen eten (bereiden) en drinken.
Naasten en mantelzorgers even ontzien.

Deskundige medewerkers van de De Buurthuis kamers bezorgen bezoekers een plezierige en zinvolle dag. De dagbesteding kent een gevarieerd programma, afgestemd op ieders unieke wensen en mogelijkheden. Een bezoek aan de Buurthuis kamer zorgt voor een doel in de dag.

zinnzorg.nl | 050 585 2000

Bestuurssamenstelling:

Voorzitter: **Hilda Blanksma – Koster**

tel.: 050 5350259

e-mail: hablanksma@gmail.com

Secretariaat **Nico Oudman,**

Mottenbrink 28 9755 PR Onnen

Tel. 06 47349140

e-mail: enoudman@gmail.com

Algemeen adjunct: **Henk Buist,**

tel: 050 5346743

e-mail: habuist@ziggo.nl

Notulist: **Lienke Westerhof –**

Jongsma, tel. 050 5345731

e-mail: lienkevenema@hotmail.com

Penningmeester en ledenadministratie:

Hans Beeftink, tel.:0598 416220

e-mail: hansbeeftink@outlook.com

Jaarcontributie voor 2025:

Alleenstaanden € 37,00; echtparen € 60,00

bank: PCOB afd. Haren,

IBAN: NL54 RABO 0112 2630 03.

Redactie Nieuwsbrief:

Reinhold Bos, tel. 050 5348738

e-mail: reinholdbos@gmail.com

Het volgende nummer verschijnt

D.V. op 23 mei 2025

Deadline kopij :

maandag 19 mei 2025